

※2026年08月23日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

※2026年08月23日02:01 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	
	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	-	-	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	-	Aスタジオ
朝陽																									
09:30-10:00 ◎ヒールBackStyle 辻村		09:30-10:00 SP 辻村	09:30-10:20 ◎ヒールUpper+ 奥村	09:30-10:20 ◎ヒールLower+ キクチ	09:30-10:20 ◎ヒールRefBody 辻村	09:30-10:00 ◎ヒールPerBackBody 辻村	09:30-10:00 SP 駒居	09:30-10:00 SP 駒居		09:30-10:00 ◎ヒールChestSR 辻村	09:30-10:00 SP 駒居	09:30-10:00 ◎ヒールTotalBody 駒居	09:30-10:00 SP 下村				09:30-10:20 ◎ヒールB+ キクチ	09:30-10:00 ◎ヒールBackStyle 辻村	09:30-10:20 ◎ヒールLower+ 水田	09:30-10:20 ◎ヒールUpper+ キクチ	09:30-10:00 SP 駒居	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 辻村	09:30-10:20 ◎ヒールUpper+ 水田		
10:30-11:20 ◎ヒールLower+ 松原		10:30-11:20 ◎ヒールLower+ 松原	10:50-11:40 ◎ヒールB+ 松原	10:50-11:20 Cardio Reform Blast 辻村	10:30-11:00 SP 辻村	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 水田	10:30-11:20 ◎ヒールB+ 奥村	10:30-11:00 ◎ヒールcore 駒居	10:20-10:50 ◎ヒールHipLine 辻村	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 松原	10:30-11:20 ◎ヒールWaist+ キクチ					10:30-11:00 SP 辻村	10:50-11:40 ◎ヒールJumpM 辻村	10:50-11:20 ◎ヒールPerBackBody 辻村	10:50-11:20 ◎ヒールHipLine 駒居	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 駒居	10:50-11:20 SP 辻村	10:50-11:20 SP 辻村			
11:30-12:20 SP 辻村		11:50-12:40 ◎ヒールWaist+ 松原	12:10-12:40 ◎ヒールRefCore 奥村	11:50-12:20 SP 駒居	11:30-12:20 ◎ヒールB+ キクチ	11:50-12:20 ◎ヒールRefBody 辻村	11:50-12:40 ◎ヒールA+ 駒居	11:30-12:20 ◎ヒールUpper+ 水田	11:10-12:00 ◎ヒールUpper+ 水田	11:50-12:40 ◎ヒールLower+ キクチ	11:50-12:40 ◎ヒールUpper+ 水田					12:10-13:00 ◎ヒールUpper+ 水田	11:30-12:20 ◎ヒールB+ キクチ	11:50-12:20 Cardio Reform Blast 辻村	11:50-12:40 ◎ヒールWaist+ 松原	11:50-12:40 ◎ヒールLower+ キクチ	11:50-12:40 ◎ヒールB+ 松原	11:50-12:20 ◎ヒールChestSR 辻村			
12:50-13:40 ◎ヒールB+ 奥村		13:10-13:40 ◎ヒールHipLine 駒居	13:10-13:40 SP 駒居	12:50-13:40 ◎ヒールUpper+ 奥村	12:50-13:40 ◎ヒールLower+ 水田	12:50-13:40 ◎ヒールLower+ キクチ	13:10-13:40 ◎ヒールRefCore キクチ	12:50-13:20 SP 駒居	12:20-12:50 ◎ヒールStretchC 下村	13:10-13:40 ◎ヒールRefCore 奥村	13:10-13:40 SP 下村	13:10-13:40 ◎ヒールRefCore 奥村					12:50-13:40 ◎ヒールA+ 駒居	12:50-13:40 ◎ヒールB+ 駒居	13:10-13:40 SP 駒居	13:10-13:55 Power Waist Shape 松原	13:10-14:00 ◎ヒールUpper+ キクチ	12:50-13:35 Boost Upper&Lower 松原			
14:10-15:00 ◎ヒールUpper+ 水田	定休日	14:10-15:00 ◎ヒールJumpM 辻村	14:10-15:00 ◎ヒールLower+ 駒居	14:10-14:40 ◎ヒールRefCore 奥村	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 水田	14:10-14:40 ◎ヒールRefCore キクチ	14:10-14:40 ◎ヒールTotalBody 駒居	14:10-15:00 ◎ヒールH&L+ 駒居	13:50-14:20 ◎ヒールStretchC 下村	14:10-15:00 ◎ヒールLower+ 水田	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 水田		臨時休業	臨時休業	定休日	14:30-15:00 ◎ヒールRefCore 松原	14:10-15:00 ◎ヒールRefCore 松原	14:10-14:55 Boost Upper&Lower 水田			14:30-15:00 Cardio Reform Blast 辻村	定休日	14:10-15:00 ◎ヒールB+ 松原		
15:30-16:00 ◎ヒールRefCore 松原							15:10-16:00 ◎ヒールWaist+ 奥村			16:10-16:55 Boost Upper&Lower 水田		16:40-17:10 ◎ヒールRefCore 奥村	16:40-17:10 SP 下村						15:20-16:10 ◎ヒールB+ キクチ	15:20-15:50 ◎ヒールRefCore キクチ	15:30-16:20 ◎ヒールLower+ 松原				
16:30-17:15 Boost Upper&Lower 松原		16:40-17:30 ◎ヒールB+ 松原	16:40-17:25 Strong Back&Arms 奥村	16:40-17:30 ◎ヒールLower+ キクチ	16:20-17:10 ◎ヒールWaist+ キクチ	16:20-17:10 ◎ヒールLower+ 水田	16:30-17:20 ◎ヒールLower+ 奥村			17:40-18:30 ◎ヒールUpper+ 水田	18:00-18:30 Cardio Reform Blast 辻村	17:40-18:30 ◎ヒールB+ 奥村	17:40-18:25 Power Basic 松原				16:20-17:05 Boost Upper&Lower 水田	16:40-17:30 ◎ヒールLower+ 松原	16:40-17:10 ◎ヒールChestSR 辻村	16:40-17:30 ◎ヒールLower+ 松原	16:50-17:20 SP 辻村	16:20-17:10 ◎ヒールJumpM 辻村			
		18:00-18:50 ◎ヒールLower+ キクチ	18:00-18:30 ◎ヒールRefCore 松原	18:00-18:30 SP 辻村	17:40-18:30 ◎ヒールUpper+ 松原	17:40-18:30 ◎ヒールB+ キクチ	17:50-18:20 ◎ヒールRefCore キクチ			17:40-18:30 ◎ヒールUpper+ 水田		17:40-18:30 ◎ヒールB+ 奥村					17:40-18:30 ◎ヒールB+ 松原	18:00-18:50 ◎ヒールWaist+ キクチ	18:00-18:30 SP 駒居	17:20-18:10 ◎ヒールB+ キクチ	17:40-18:10 ◎ヒールRefCore キクチ				
18:20-19:10 ◎ヒールB&A+ 奥村			19:00-19:30 SP 駒居	19:00-19:30 ◎ヒールTotalBody 駒居	19:00-19:30 SP 辻村	19:00-19:50 ◎ヒールJumpM 辻村	18:50-19:35 Power Basic 松原			19:00-19:50 ◎ヒールJumpM 下村	18:50-19:20 ◎ヒールRefCore 松原	19:00-19:30 SP 駒居	19:00-19:50 ◎ヒールLower+ 奥村				19:00-19:30 ◎ヒールRefCore キクチ	19:20-19:50 SP 辻村	19:00-19:50 ◎ヒールUpper+ 水田	19:00-19:30 ◎ヒールRefCore キクチ	18:40-19:30 ◎ヒールWaist+ 松原	18:30-19:20 ◎ヒールLower+ 松原	19:00-19:50 ◎ヒールLower+ 水田		
19:40-20:30 ◎ヒールLower+ 水田		20:20-20:50 SP 駒居	20:00-20:50 ◎ヒールLower+ 松原	20:00-20:50 ◎ヒールB&A+ 奥村	20:00-20:50 ◎ヒールLower+ 水田	20:20-20:50 SP 辻村	20:00-20:30 ◎ヒールRefCore キクチ			20:20-20:50 ◎ヒールPerBackBody 辻村		20:00-20:50 ◎ヒールUpper+ 水田	20:20-20:50 ◎ヒールRefCore 奥村				20:00-20:50 ◎ヒールLower+ 水田	20:20-20:50 ◎ヒールTotalBody 駒居	20:20-20:50 SP 駒居	20:00-20:50 ◎ヒールB+ 松原	20:00-20:50 ◎ヒールUpper+ 松原	19:40-20:25 Power Basic キクチ	20:20-20:50 ◎ヒールRefCore 松原		
夜月																									

